

Утренняя гигиеническая гимнастика в туристском походе

Презентацию подготовили
студенты 3 курса ФФКиС
направления подготовки РиСОТ
Панаско И.И.
Коняхин О.Н.

Утренняя гигиеническая гимнастика

- * Физические упражнения, выполняемые утром после сна и способствующие ускоренному переходу организма к бодрому работоспособному состоянию.
Во время сна центральная нервная система человека находится в состоянии своеобразного отдыха от дневной активности. При этом снижается интенсивность физиологических процессов в организме. После пробуждения возбудимость центральной нервной системы и функциональная активность различных органов постепенно повышается, но процесс этот может быть довольно длительным, что сказывается на работоспособности, которая остаётся сниженной по сравнению с обычной и на самочувствии: человек ощущает сонливость, вялость, порой проявляет беспричинную раздражительность.

Утренняя гигиеническая гимнастика

- * Выполнение физических упражнений вызывает потоки нервных импульсов от работающих мышц и суставов и приводит центральную нервную систему в активное, деятельное состояние. Соответственно активизируется и работа внутренних органов, обеспечивая человеку высокую работоспособность, давая ему ощутимый прилив бодрости.
Разминка усиливает функции различных физиологических систем, способствует предупреждению травматизма

Утренняя гигиеническая гимнастика

- * Так как в походе зарядка проводится к тому же на открытом воздухе, да еще в любую погоду, то все вышеперечисленное усиливается природными явлениями: свежим воздухом, солнышком, приятным ветерком (а может и ветром), дождем или снегом. Очень важное свойство утренней гимнастики - она способствует усилению лимфообращения и быстрому устранению отечности. Важно не упустить эмоциональный компонент зарядки. Кроме открытого воздуха у нас добавляется еще несколько замечательных условий: мы «заряжаемся» вместе с целой группой, да еще и под музыку, да еще и с удовольствием. С помощью хорошо проведенной зарядки можно значительно поднять настроение всей группы.